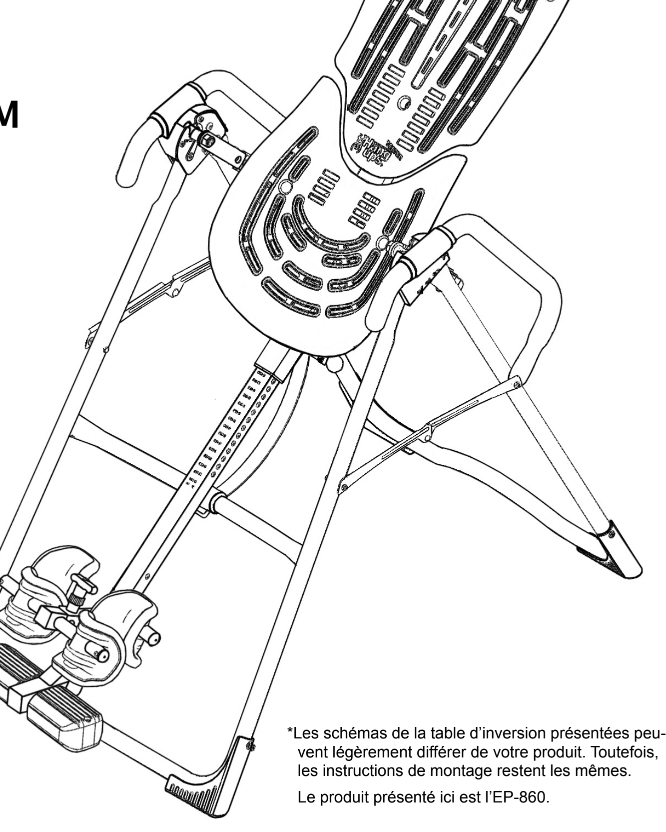


Série ComforTrak™ Instructions de Montage

Tables d'inversion EP-860

To view or print ComforTrak Assembly Instructions in English, visit teeter-inversion.com

Para descargar e imprimir las instrucciones de montaje de ComforTrak™ en español, visite teeter-inversion.com





*Les schémas de la table d'inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions de montage restent les mêmes.

Le produit présenté ici est l'EP-860.

AVANT DE COMMENCER : Révisez toutes les étapes avant de commencer le montage et lisez toutes les précautions avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez minutieusement les instructions de montage et le manuel d'utilisation afin de garantir la sécurité et l'intégrité du produit.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de blessure :

- Lisez et comprenez toutes les instructions, visionnez la vidéo d'instruction, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il est de votre responsabilité de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et des risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de panne de l'appareil. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité y afférentes.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table d'inversion est utilisée à proximité d'enfants, ou par ou à proximité de personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez la table d'inversion uniquement pour l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans le présent manuel. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ni introduire le moindre objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ni ranger le produit en extérieur.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 6 pieds et 6 pouces (198 cm) ou si vous pesez plus de 300 livres (136 kg). Une défaillance structurelle pourrait avoir lieu ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** laisser les enfants utiliser cet appareil.
- Maintenez les enfants, les accompagnateurs et les animaux à distance de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez les membres de votre corps, vos cheveux, vos vêtements flottants et vos bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- La table d'inversion ne comprend aucune partie remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement. **NE PAS** utiliser dans une enceinte commerciale, en location ou institutionnelle.

NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER : Révisez toutes les étapes avant de commencer le montage et lisez toutes les précautions avant d’utiliser la table d’inversion. Respectez minutieusement les instructions de montage et le manuel d’utilisation afin de garantir la sécurité et l’intégrité du produit.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D’UTILISER LA TABLE D’INVERSION.

⚠AVERTISSEMENT

- **NE PAS** utiliser cet appareil sans l’accord d’un médecin agréé et sans avoir consulté les contre-indications médicales, comme indiquées dans le manuel de l’utilisateur.
- Le non-respect des instructions de montage et/ou d’utilisation peut entraîner l’annulation de la garantie du fabricant pour ce produit et peut entraîner des blessures ou la mort..
- Choisissez une surface plane pour le montage et l’utilisation de la table d’inversion.
- Respectez chaque étape dans l’ordre. **NE** sautez **AUCUNE** étape.
- Assurez-vous que toutes les fixations soient bien sécurisée.
- Contrôlez et inspectez **TOUJOURS** la table. Assurez-vous que la table pivote en douceur en position inversée et en position verticale.
- Veillez à **TOUJOURS** remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l’appareil hors d’usage tant qu’il n’a pas été réparé.

NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

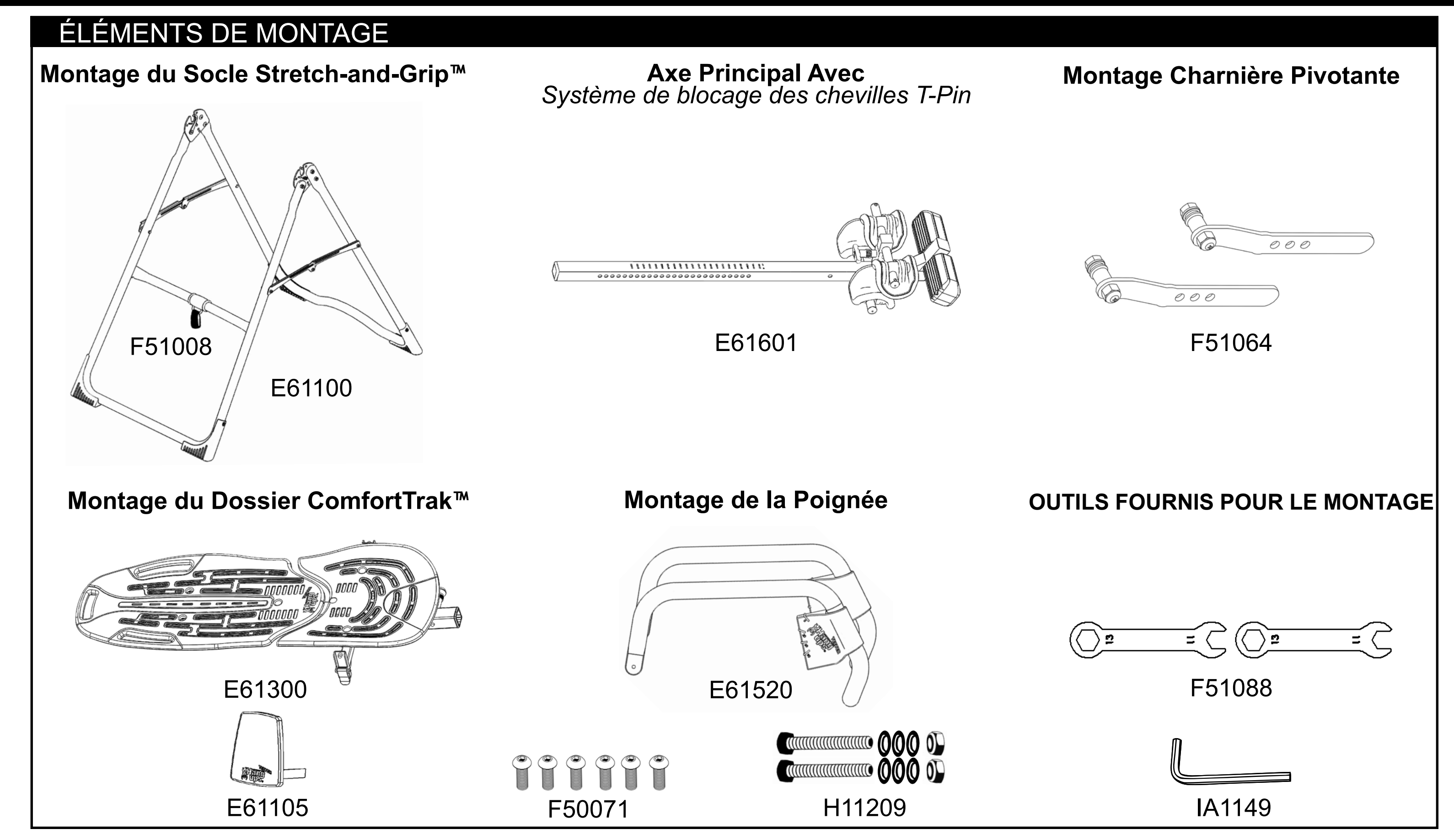
ÉLÉMENTS DE MONTAGE *(Page 1 sur 2)*

ÉLÉMENTS DE MONTAGE	NUMÉRO DE L'ARTICLE
Montage du socle Stretch-and-Grip™	
Cadre en A	E61100
Courroie d'attache angulaire EZ-Angle™	F51008
Montage du dossier ComfortTrak™	E61300
Avec extension du cadre du dossier pré-assemblé	
Repose-Tête	E61105
Axe Principal Avec *Système de blocage des chevilles T-Pin*	E61601
Montage de la Poignée	
Poignées Stretch Max™ *(2)*	E61520
Vis à tête Allen *(6)*	F50071
Écrous *(2)*, Rondelles *(6)* & Boulons *(2)*	H11209
Montage Charnière Pivotante	
Charnières pivotantes à 3 trous *(2)*	F51064

OUTILS FOURNIS POUR LE MONTAGE	NUMÉRO DE L'ARTICLE
Clés de 10/13 mm *(2) Emballé avec les charnières pivotantes*	F51088
Clé Allen de 5 mm	IA1149

ÉLÉMENTS DE MONTAGE *(Page 2 sur 2)*

Les éléments ne sont pas représentés à l'échelle.

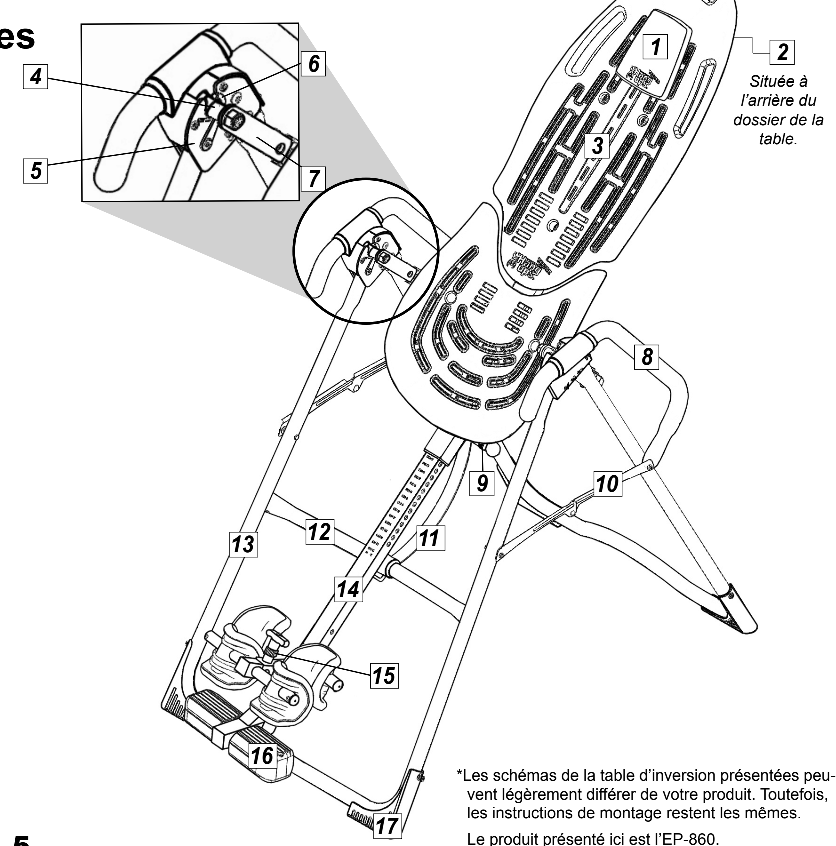


DÉCOUVREZ VOTRE TABLE D'INVERSION

Avant de continuer la lecture de ce document, examinez le dessin ci-dessous afin de vous familiariser avec les éléments importants de votre nouvelle table d'inversion Teeter Hang Ups® .

Identification des Pièces et Composantes

1	Repose-tête
2	Extension du cadre Extension du cadre du dossier
3	Dossier de table ComforTrak™
4	Axes de pivotement
5	Plaques charnières
6	Crochets autobloquants
7	Charnières pivotantes à 3 trous
8	Poignées Stretch Max
9	Goupille d'arrêt du réglage de la hauteur
10	Bras d'écartement
11	Courroie EZ-Angle™
12	Courroie
13	Cadre en A
14	Axe principal
15	Système de fixation des chevilles
16	Molette confort pour chevilles Ankle Comfort Dial™
17	Pieds de stabilisation



*Les schémas de la table d'inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions de montage restent les mêmes.

Le produit présenté ici est l'EP-860.

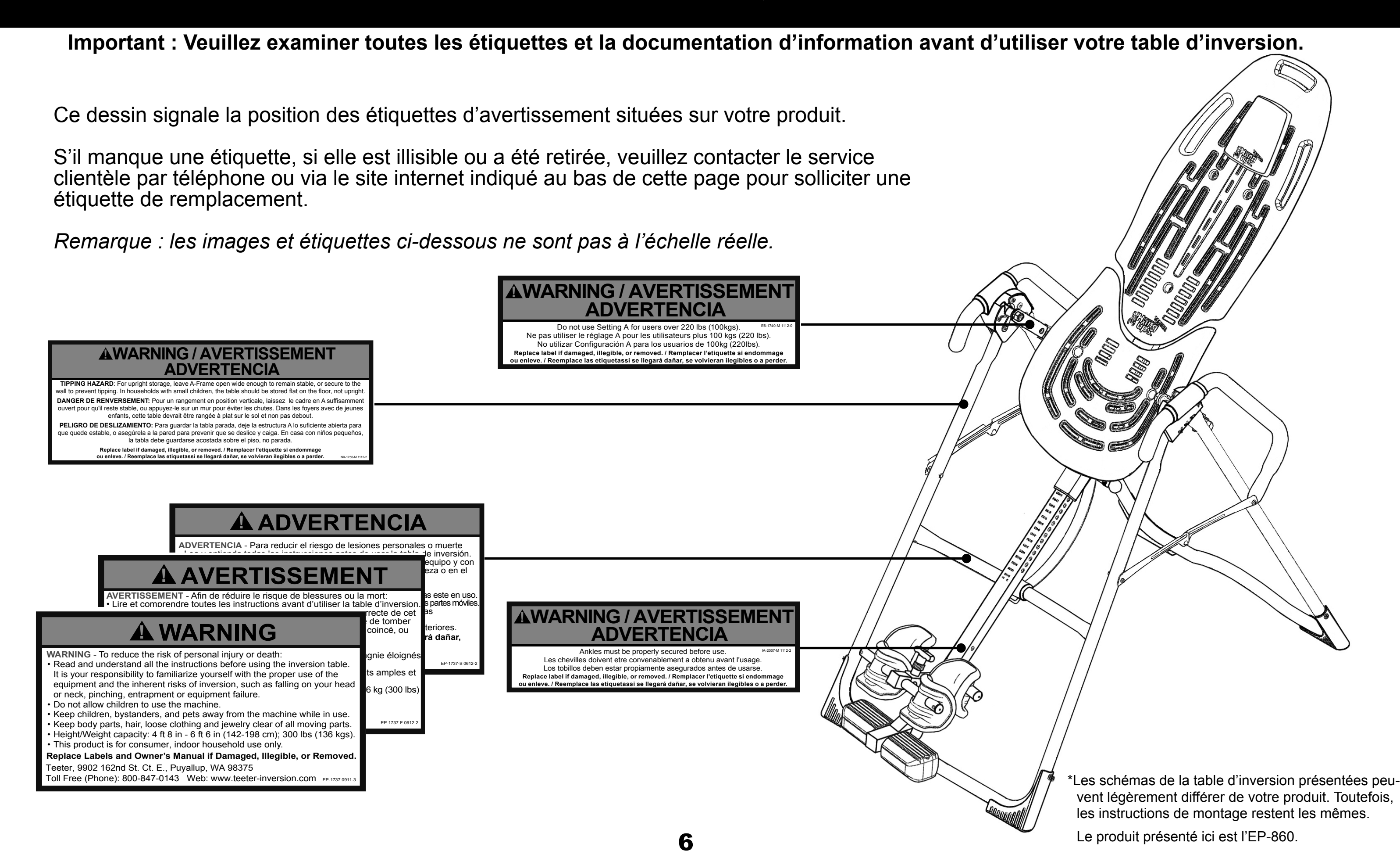
DIAGRAMME DE POSITION DES ÉTIQUETTES D’AVERTISSEMENT

Important : Veuillez examiner toutes les étiquettes et la documentation d’information avant d’utiliser votre table d’inversion.

Ce dessin signale la position des étiquettes d’avertissement situées sur votre produit.

S’il manque une étiquette, si elle est illisible ou a été retirée, veuillez contacter le service clientèle par téléphone ou via le site internet indiqué au bas de cette page pour solliciter une étiquette de remplacement.

Remarque : les images et étiquettes ci-dessous ne sont pas à l’échelle réelle.



*Les schémas de la table d’inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions de montage restent les mêmes.

Le produit présenté ici est l’EP-860.

AVANT DE COMMENCER LE MONTAGE

Défaites l’emballage et préparez votre espace de travail

- Si possible, installez le produit à l’endroit ou à proximité de l’endroit où vous comptez l’utiliser afin d’éviter de devoir le transporter plus tard.
- Déballez toutes les pièces et matériels de support. ***NE PAS RETIRER LES ATTACHES AUTOUR DU CADRE EN A, cette opération sera effectuée lors de l'étape 1.***
- Mettez les emballages de côté et débarrassez votre espace de travail.
- Identifiez les sachets de petites pièces emballées avec le manuel. Elles sont étiquetées pour correspondre au processus de montage.
- Le DVD de montage et d’utilisation fournit des instructions étape par étape sur le montage du produit. Il sera pratique de le suivre sur votre poste téléviseur ou sur votre ordinateur tout en effectuant le montage. Le DVD comprend les sections suivantes :
    - Montage - *Suivez les instructions étape par étape du montage de votre table d’inversion.*
    - Paramètres de l’utilisateur - *Personnalisez votre expérience d’inversion en réglant ces quatre paramètres.*
    - Instructions d’utilisation - *Apprenez comment pratiquer correctement l’inversion et revenir en position verticale.*
    - Étirement avancé et exercices - *Étirement rotatif, redressements assis, flexions des jambes et plus encore !*
    - Programmes* de remise en forme pour le dos en BONUS - *Le Dr Shawn vous guide à travers 5 « PROGRAMMES DE REMISE EN FORME POUR LE DOS, » y compris un programme conçu pour être utilisé avec votre table d’inversion ! *Versions française et espagnole indisponibles.*

Étape 1 Montage des Poignées Stretch Max - Partie Supérieure

Veuillez noter que le Cadre en A n'a PAS encore été complètement monté. Suivez soigneusement ces instructions pour as-surer le maniement sûr de cet élément.

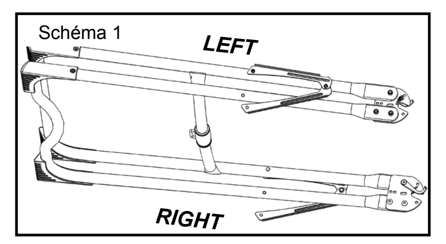
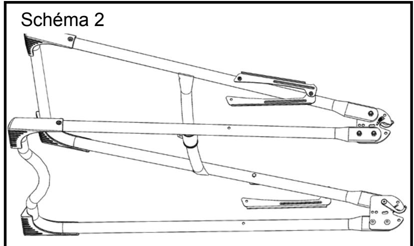
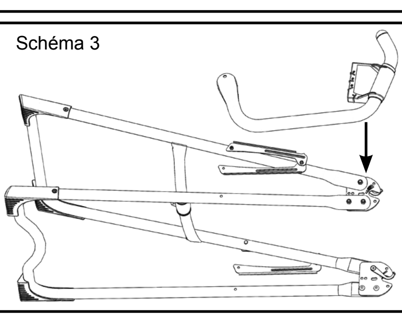


Schéma 1


Schéma 2


Schéma 3

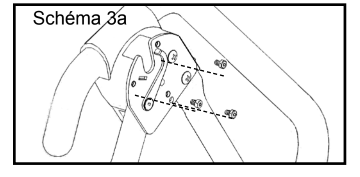
Ouvrez le cadre en A

- Sur une surface plane, enlevez toutes les attaches autour des deux pieds du cadre en A.
- Posez le Cadre en A sur le côté en maintenant ses pieds rassemblés (Schéma 1).
- Ouvrez les pieds du Cadre en A de manière à ce qu'ils dessinent une forme en V sur le sol (Schéma 2). *REMARQUE : Cela stabilisera l'unité afin que vous puissiez monter les poignées Stretch Max™ sur le Cadre en A et sécuriser les Bras d'écartement.*
- Identifiez les poignées gauche et droite, marquées respectivement d'un L ou R sur la partie intérieure en plastique noir de chaque poignée.

Montez la partie supérieure de la Poignée

REMARQUE : Assemblez complètement les parties supérieures et inférieures d'une poignée avant de monter l'autre poignée.

- Alignez la partie en plastique noir de la poignée correspondante (gauche/droit) sur le bord extérieur droit de la plaque de charnière sur le cadre en A (Schéma 3). La partie inférieure de la poignée s'étendra sur le côté du Cadre en A avec le Bras d'écartement démonté.
- Insérez et serrez légèrement à la main, trois des Vis Allen à travers la Lame de charnière dans l'intérieur de la poignée (Schéma 3a).


Schéma 3a

NE PAS MONTER L'AUTRE POIGNÉE POUR L'INSTANT.

Étape 2 Montage des Poignées Stretch Max - Partie Inférieure

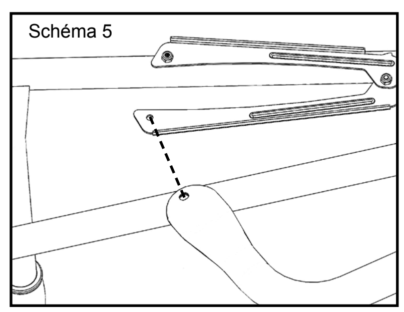


Schéma 5

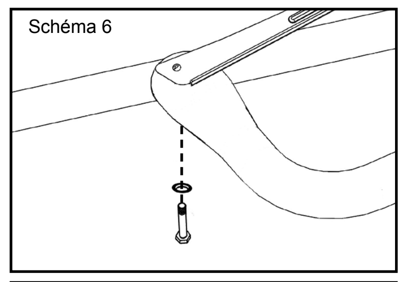


Schéma 6

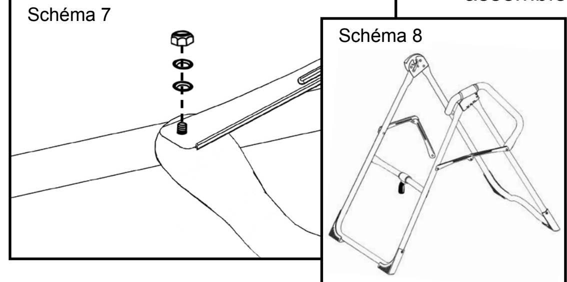


Schéma 7

Schéma 8

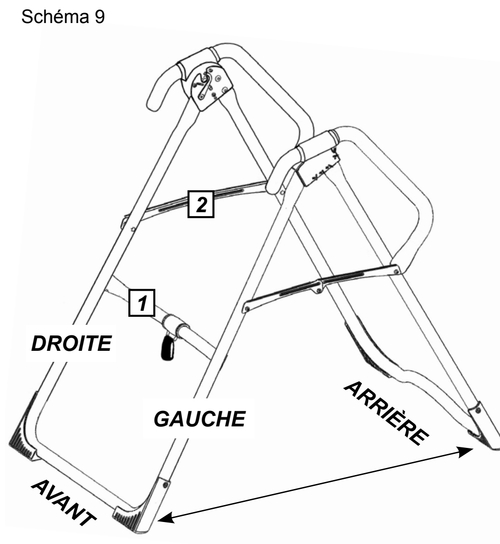
Montez la Partie inférieure de la poignée

- Placez la partie inférieure de la poignée sur le trou de fixation dans le Cadre en A et alignez le bras d’écartement au-dessus (Schéma 5). La partie inférieure de la poignée se trouvera entre le pied du Cadre en A et le Bras d’écartement.
- Enfilez une rondelle sur le boulon et insérez ce dernier depuis l'intérieur du Cadre en A (Schéma 6). Assurez-vous que le boulon passe par le pied du Cadre en A, la Poignée et le Bras d’écartement dans cet ordre.
- Enfilez deux Rondelles à l'extrémité du Boulon et fixez-les à l'aide de l'Écrou (Schéma 7)
- Serrez toutes les fixations en veillant à ne pas trop les serrer.
    - ***Partie supérieure :*** Serrez les Vis Allen à l’aide des clés Allen de 5 mm fournies.
    - ***Partie inférieure :*** Vissez l’écrou sur le boulon à l’aide des clés de 10/13 fournies.
- Redressez délicatement le Cadre en A afin que les Pieds de stabilisation reposent sur le sol. Appuyez doucement vers le bas sur les Bras d’écartement afin de vérifier qu’ils soient complètement ouverts et en position bloquée (« locked », Schéma 8).
- En position redressée, répétez les étapes d'assemblage pour les parties supérieures et inférieures de l'autre côté.
- Le schéma 9 à la page suivante montre les poignées Strech Max et le Cadre en A assemblés.

Familiarisez-vous avec le Cadre en A

Il peut vous être utile de consulter ce schéma lors du processus de montage.

Schéma 9



1 Barre transversale
2 Bras d'écartement

- Consultez les étiquettes temporaires apposées sur votre cadre en « A », conçues pour vous aider dans le processus de montage. Vous pouvez les décoller après le montage de la table d'inversion.

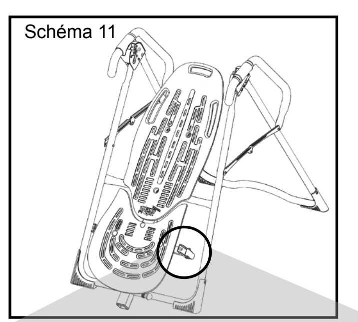
  DROITE - Indique le côté droit quand vous utilisez la table d'inversion et non quand vous êtes face à elle.

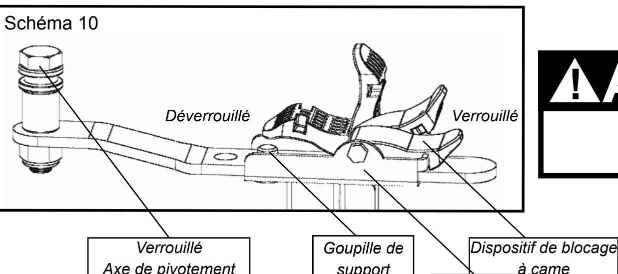
  GAUCHE - Indique le côté gauche quand vous utilisez la table d'inversion et non quand vous êtes face à elle.

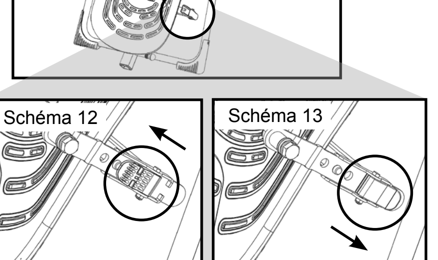
  DERRIÈRE - Indique l'arrière du cadre en A de la table d'inversion entièrement montée.

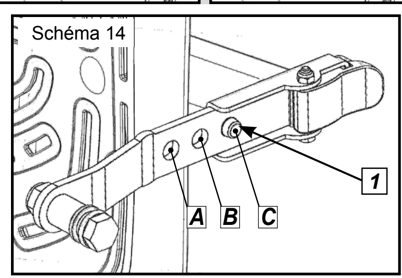
  DEVANT - Indique l'avant du cadre en A de la table d'inversion entièrement montée.

Étape 3 Montage Charnière Pivotante









1 Goupille de support

⚠AVERTISSEMENT

NE JAMAIS démonter la goupille de la charnière pivotante.

- Familiarize yourself with the Roller Hinge and Cam Lock terms detailed below in Schéma 10.
- Pour faciliter le montage, posez le dossier de la table contre la barre transversale (Schéma 15) à l'avant du cadre en A.
- D'un côté de la table d'inversion, levez entièrement le dispositif de blocage à came pour débloquer.
- Tenez dans l'autre main une charnière pivotante à 3 trous au niveau de l'axe de pivot. Avec l'axe de pivot tourné vers l'extérieur (séparé du dossier de la table), faites glisser le bas de la charnière pivotante entre le dispositif de blocage à came et le support.

  CONSEIL : *Assurez-vous que le dispositif de blocage à came soit totalement ouvert au moment où vous insérez la charnière pivotante, sinon le montage sera plus difficile.*
- Engagez l'un des trous de la charnière pivotante sur la goupille de support. Le schéma 17 présente les charnières pivotantes correctement engagées sur la goupille de support de la position de réglage C.

  REMARQUE : *Consultez le manuel d'utilisation pour de plus amples détails concernant les positions de réglage. Si vous n'êtes pas sûr(e) de vous, commencez par le réglage C.*
- Appuyez sur le dispositif de blocage par came (Schéma 18) pour le bloquer et fixer les charnières pivotantes.
- Répétez l'opération de l'autre côté. Assurez-vous que les charnières pivotantes soient dans le même trou de réglage de chaque côté.

Étape 4 Fixez le dossier de la table sur le cadre en A

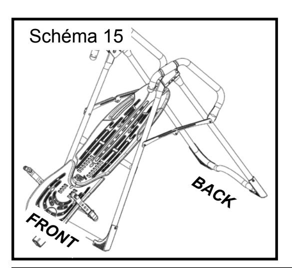
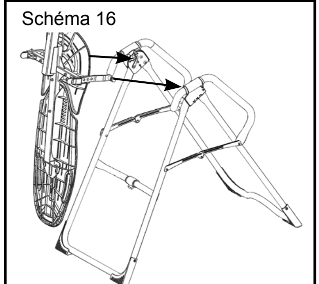
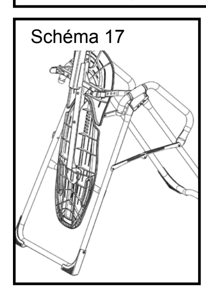
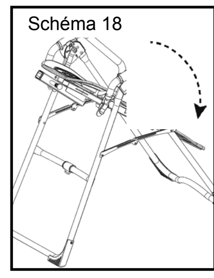


Schéma 15


Schéma 16

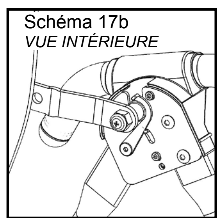

Schéma 17


Schéma 18

- Placez l'avant du cadre en A à l'endroit où se trouve la barre transversale (Consultez le Schéma 3 pour déterminer l'avant du cadre en A).
- Saisir les charnières pivotantes, juste au-dessus du dispositif de blocage à came, puis levez le dossier de la table. Laissez pivoter le dossier de la table vers le sol, de sorte que l'arrière du dossier de la table soit face à vous et le dessus du dossier de la table soit face à la barre transversale (Schéma 16).
- Faites descendre chaque pivot des charnières pivotantes dans les plaques de charnière du cadre en A, un côté à la fois (Schémas 19 et 19A). Les crochets autobloquants s'ouvrent pour laisser le pivot s'insérer dans l'encoche, puis se referment automatiquement sur ce dernier.

  REMARQUE : *Il vous faudra peut-être exercer une légère pression vers l'extérieur sur les plaques de charnière afin de faire glisser le deuxième pivot pour les verrouiller en place.*
- Assurez-vous que chaque pivot soit bien posé à la base de l'encoche des plaques de charnière et que les crochets autobloquants soient fermés sur les deux pivots (Schéma 17 & 17a).

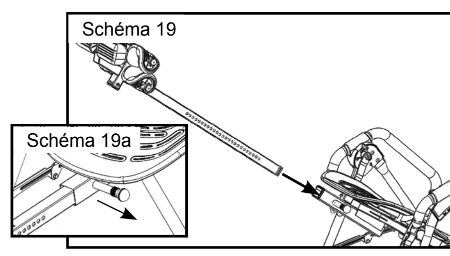

Schéma 17a
VUE DE DESSUS

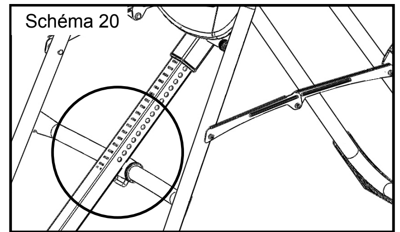

Schéma 17b
VUE INTÉRIEURE

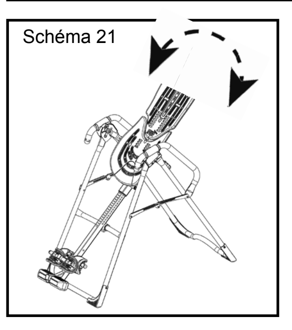
⚠AVERTISSEMENT

La non-fermeture des crochets à verrouillage automatique sur les deux pivots indique un montage incorrect qui, s'il n'est pas corrigé, peut entraîner des blessures graves ou la mort !

Étape 5 Montez l'axe principal sur le dossier de la table







- Étant face au cadre en A, tenez l'axe principal dans votre main gauche, les indications de hauteur étant tournées vers le haut. Faites glisser le bout de l'axe principal dans son montant (Schéma 19), situé à la base du dossier.
- Avec votre main droite, tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur pour permettre à l'axe principal de glisser jusqu'au fond, puis relâchez jusqu'au réglage de hauteur désiré (Schéma 19a). Consultez le manuel d'utilisation pour plus d'informations sur le choix du réglage de la hauteur.
- L'axe principal DOIT REPOSER contre la barre transversale du cadre en A (Schéma 20).

  IMPORTANT : *La barre transversale empêche le dossier de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur monte sur le réglage de confort pour cheville. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré sur le schéma 23, cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A. Cela* ***DOIT ÊTRE CORRIGÉ*** *avant toute utilisation.*
- Testez la table d'inversion à la main pour vérifier que la rotation soit souple et stable (Schéma 21) et que toutes les fixations soient sécurisées.

VÉRIFICATION D'UN MAUVAIS MONTAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Si votre table d'inversion Teeter Hang Ups ressemble à l'un de ces schémas, votre table est montée de façon incorrecte et elle n'est pas prête à être utilisée. Un montage incorrect peut entraîner des blessures graves ou la mort !

Illustration A

Retournez à l'étape 3 pour suivre les instructions

Montre que les charnières pivotantes ont été montées à l'envers sur le dossier de la table et que le problème doit être corrigé.



Illustration B

Retournez à l'étape 6 pour suivre les instructions.

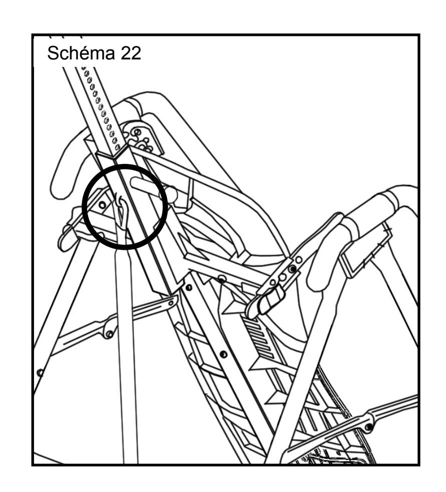
Montre que le dossier de la table a été monté à l'envers sur le cadre en A que le problème doit être corrigé.



*Les schémas de la table d'inversion présentées peuvent légèrement différer de votre produit. Toutefois, les instructions de montage restent les mêmes.

Le produit présenté ici est l'EP-860.

Étape 6 Attach the Accessories


Schéma 22

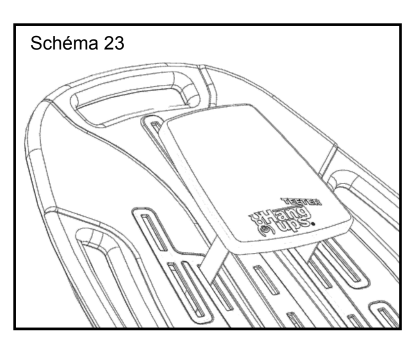


Schéma 23

Utiliser la courroie d'attache angulaire EZ (F5-1008) ***(FACULTATIF)***

- La courroie angulaire est montée à l’avance sur le cadre en A.
- Dépliez la courroie réglable et fixez-la à la barre en U sous le dossier (Schéma 22).
- La courroie angulaire EZ comporte des marques codées en couleur vous permettant d’identifier votre angle de rotation prédéfini préféré :

20 ° / Inversion légère
La bande verte doit apparaître au centre de la boucle coulissante.

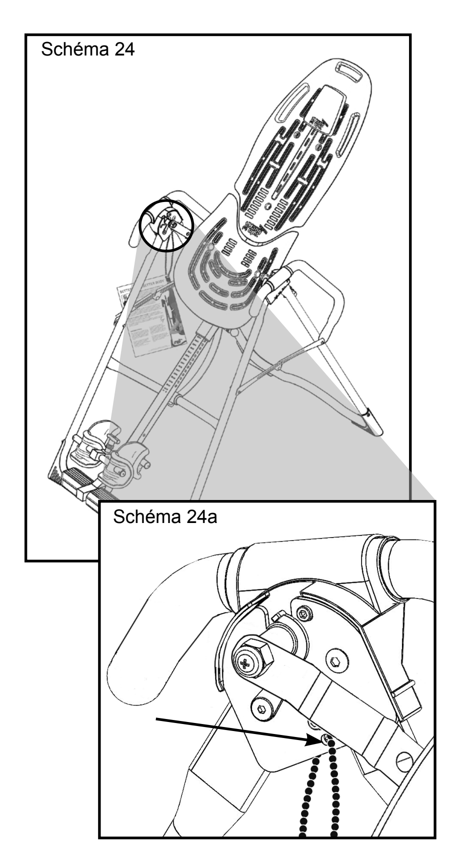
40 ° / Inversion modéré
La bande orange doit apparaître au centre de la boucle coulissante.

60 ° / Inversion intermédiaire
La bande rouge doit apparaître au centre de la boucle coulissante. C'est l'angle de décompression intégrale.

90 ° / Inversion avancée
Détachez le mousqueton de la barre en U afin de permettre une rotation complète.

Fixer le repose-tête ***(FACULTATIF)***

- Fixez le repose-tête en attachant les bandes Velcro à travers les trous situés dans le dossier (Schéma 24). La position du repose-tête peut être réglée en fonction de l'utilisateur.



Fixez le manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation contient des informations importantes concernant la façon d'utiliser votre table d'inversion Teeter Hang Ups, y compris la façon de personnaliser les réglages de l'utilisateur, de verrouiller et déverrouiller correctement le système de fixation des chevilles et de tester et ajuster le contrôle de la rotation.

• Si elle n'est pas déjà fixée, enfilez la chaîne en métal fournie dans le trou pré-perforé situé dans le coin supérieur du manuel d'utilisation.

• Attachez la chaîne au cadre en A à travers le trou indiqué dans la plaque de charnière (Schéma 25). Laissez le manuel du propriétaire pendre librement à l'extérieur des bras d'écartement du cadre en A afin qu'il n'interfère pas avec la rotation du dossier.

***IMPORTANT :** Une fois attaché au cadre en A, n'enlevez pas le Manuel d'utilisation. Il doit rester attaché au cadre en A de votre table d'inversion en permanence afin de servir de référence pour le réglage et l'utilisation appropriée de l'équipement.*

⚠AVERTISSEMENT

Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser votre table d'inversion Teeter Hang Ups. Des réglages inadaptés peuvent entraîner des blessures graves ou la mort !

Regardez encore la partie *Instruction d'utilisation* de votre DVD

• La rubrique Instruction d'utilisation de votre DVD vous indique comment ajuster, utiliser de manière appropriée et vous familiariser avec l'inversion.

Enregistrez votre produit

Veuillez compléter l'enregistrement de la garantie en ligne sur www.teeter-inversion.com.

CONTACTEZ-NOUS!


facebook.com/teeterhangups


teeter-inversion.com/blog


twitter.com/teeterhangups



youtube.com/teetertv

Si vous avez des problèmes lors du montage de l'appareil ou des questions concernant son utilisation, veuillez contacter le service à la clientèle

États-Unis: 800-847-0143 or info@teeter-inversion.com
International: +1-242-362-1001 or info@inversioninternational.com

États-Unis: Teeter
9902 162nd St. Ct. E.
Puyallup, WA 98375

Numéro sans frais (Téléphone) 800-847-0143
(Télécopie) 800-847-0188

info@teeter-inversion.com
www.teeter-inversion.com

Ce produit est référencé par Underwriters Laboratories, Inc. Des échantillons représentatifs de ce produit ont été évalués par UL et répondent aux normes de sécurité en vigueur.

C UL US

Toute modification de cet appareil annulera l'approbation de l'UL.



International: Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas

(Téléphone) +1-242-362-1001
(Télécopie) +1-242-362-1002

info@InversionInternational.com
www.InversionInternational.com



Service de sécurité des appareils médicaux GmbH
Schiffgraben 41
30175 Hannover
Germany
Tel. +49 511 62628630



E62001-F 1113-1